

COME FRESCO VIVE SANO

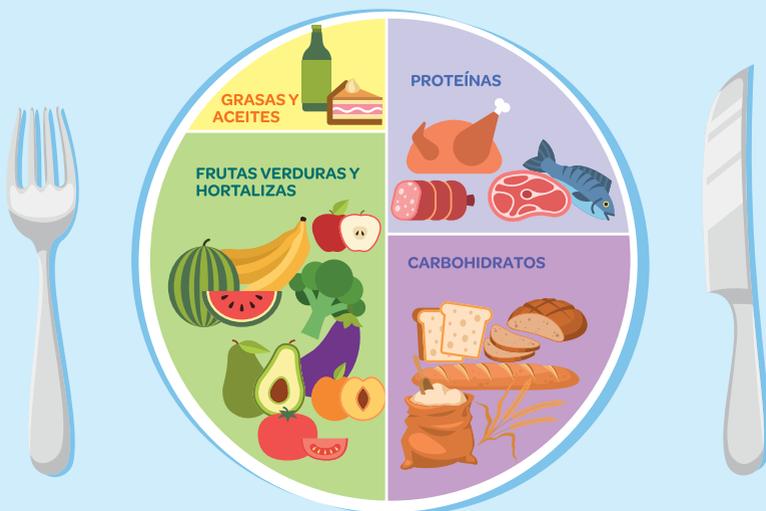
El método de plato saludable

Consiste en consumir los diferentes grupos de alimentos de manera equilibrada, para mantener una alimentación saludable.

Distribuye tus alimentos del siguiente modo:

- GRASAS Y ACEITES: 5%**
Aceite de oliva, aceite de soya, aceite de girasol, aceite de canola, aceite de sachainchi, palta, pecanas, almendras, nueces, aceite de linaza, mantequilla, etc.

- PROTEÍNAS: 20%**
Pescado, carnes, aves, huevo, menestras, leche y derivados, entre otros.



- VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS: 45%**
Papaya, melón, pepino, piña, naranja, sandía.
Lechuga, tomate, brocoli, entre otros.

- CARBOHIDRATOS: 30%**
Cereales y derivados arroz (preferencia integral), avena, quinua, maíz, trigo, cañihua, sémola, morón, fideos, pan, papa, olluco, etc.



ALIMENTACIÓN Y CUIDADOS DURANTE EL VERANO

El calor genera fácilmente en nuestro organismo pérdida de líquidos y energía. Por ello es necesario incrementar la cantidad de líquidos durante el día, de preferencia sin azúcar, para contribuir a mantener nuestro peso y calmar la sed. **Los alimentos que contienen líquidos, son las verduras y frutas.**



Consume diariamente frutas y verduras de variados colores.



Consume 5 comidas al día, en porciones pequeñas y saludables.



Incrementa tu consumo de líquidos: como agua, refrescos de fruta natural, mates de preferencia sin azúcar.



Recomendaciones para pasar un verano seguro y saludable

- ✓ **Lávate las manos** con agua y jabón o gel desinfectante antes, y después de manipular alimentos.
- ✓ **Evita consumir alcohol** antes de cualquier actividad en el agua.
- ✓ **Luego de comer**, espera al menos una hora antes de ingresar al mar o la piscina.